

KORUTONTA KERTOMAA TYÖUUPUMUKSESTA

Laman jälkeisinä vuosina työuupumuksesta on puhuttu ja kirjoitettu paljon, eräiden mielestä jopa kyllästymiseen asti. Tutkijoiden ohella aiheetta ovat käsitelleet niin konsultit kuin työterveyspalvelujen ja henkilöstöhallinnon asiantuntijatkin. Työhyvinvointiin liittyvien ongelmien yleistymisen on myös poikinnut useita konkreettisia käytännön hankkeita, joista erityisen maininnan ansaitsee työministeriön työssä jaksamisen ohjelma. Sen sijaan Suomessa on onneksi välttytty amerikkalaista mallia mukailevien ja usein heppoisten ”itsehoito-oppaiden” tulvalta, joskin tässä arvioimani teokset lukeutuvat tyyliltään suhteellisen populaarin ja ajoittain pinnallisenkin yrityskirjallisuuden kastiin.

Kritiikistäni huolimatta Kari Koiviston ja Annukka Merikallion teokset ovat hyödyllisiä lisää työelämän muutosta koskevaan keskusteluun, vaikka paljoakaan uutta kirjat eivät ainakaan aikaansa seuraaville lukijoille tarjoa. Tosin kummankin teoksen otetta voi kehua piristävän persoonalliseksi. Kirjoittajien esiin nostamat henkilökohtaiset kokemukset yhdessä yksilö- ja organisaatiotasolla liikkuvien kuvausten kanssa täydentävät varsin hyvin olemassa olevia tilastoja ja työuupumusta käsitteleviä tieteellisiä tutkimuksia. Kuten Anna-Maija Lehto Tilastokeskuksesta on todennut, työuupumus on monimutkainen kokonaisuus, jonka tutkimisessa tarvitaan ymmärtävämpää otetta kuin esimerkiksi tavanomainen lomaketutkimus sallii. Vaikka tilastot toki luovat perustan yhteiskunnallisten

ilmiöiden asettamiseksi oikeisiin mittasuhteisiin, tuottavat yksittäisten ihmisten kertomukset ja kokemukset kuitenkin pelkkiä numeroita rikkaamman ja monipuolisemman kuvan todellisuudesta.

Juuri tässä suhteessa sekä Koiviston että Merikallion teokset lunastavat paikkansa. Merikallion kirjassa kiitoksen ansaitsevat erityisesti koskettavat haastattelukatkelmat, jotka pakottavat lukijan ajattelemaan ja miettimään omaa asemaansa työelämässä. Koiviston teoksessa ansiokasta on taas työuupumukseen johtavien yhteisöllisten syiden moniulotteinen pohdinta. Koiviston mukaan työuupumukseen liittyy monia kiinnostavia kysymyksiä, joiden tarkastelu tieteellisissä tutkimusraporteissa on jäänyt turhan vähälle huomiolle: millaiset olosuhteet ennakoivat työssä uupumista, miten uupumuksen ensioireet kyetään tunnistamaan, millaisia selviytymiskeinoja yksilöllä ja työyhteisöllä on sekä miten fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen voisi parhaiten vaikuttaa.

Koiviston kritiikkiin on tosin aiheellista esittää se vasta-argumentti, että kyllähän tieteellisistä instituutioista etenkin Työterveyslaitos tuottaa perustiedon ohella myös konkreettisia suosituksia työelämän kehittämiseksi. Hyviä esimerkkejä tästä ovat univajetta koskeviin tutkimuksiin perustuvat työaikamallit, joiden avulla on mahdollista pyrkiä minimoimaan epäsäännöllisistä työajoista johtuvia haittoja.

Miten työuupumukseen kirjoittajien mielestä sitten tulisi puuttua ja kuinka siitä voi toipua? Siinä mis-

sä Koiviston tarkastelussa työn yhteisöllistä luonnetta ei sivuuteta, Merikallio korostaa yksipuolisemmin yksilön vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Kummatkin kirjoittajat tosin toteavat, että viime kädessä selviytymisvastuu työuupumuksesta on yksilöllä itsellään. Kummankin teoksen peruslähtökohtiin nähden väite on oudon ristiriitainen, koska molemmat kirjoittajat olettavat työuupumukselle altistumisen syyksi yksilötason ylittävät rakenteelliset muutokset, kuten laman aikaiset saneeraukset ja työelämän kohonneet tuottavuusvaatimukset.

Tässä kohdin kirjojen väliset erot jyrkkenevät. Koivistoon verrattuna Merikallion ehdotukset työuupumuksen voittamiseksi kuulostavat kiusallisen tutuilta selviöiltä: opettele sanomaan ei, älä vaadi itseltäsi mahdottomia, priorisoi työtehtäviäsi ja niin edelleen. Koivistonkaan tarkastelutapa ei järin analyttinen ole, mutta kokonaisuudessaan tarjotut suositukset ylittävät Merikallion niksit. Koivisto muun muassa korostaa eri organisaatiotasojen mukanaolon tärkeyttä työyhteisön kuntouttamisessa ja muutosten hallinnassa. Totuuden siemen sisältynee myös siihen Koiviston kiteyttämään ajatukseen, että terve ja toimiva työyhteisö on keskustelevalle ja avoimelle, siinä missä itseensä tyytyväinen ja odotteleva työyhteisö on taas kaikkien haavoittuvien.

Lopuksi on vielä syytä huomauttaa siitä, että molempia kirjoja vaivaavat hienoinen viimeistelemättömyys ja huolellisen kustannustoimitustyön puute, mikä on nykyisin yhä yleisempi ilmiö. Merikallio sot-

kee häiritsevällä tavalla puhe- ja kirjakielisiä ilmaisuja sekaisin, mistä valitettavasti seuraa lukijaa aliarvioiva vaikutelma. Koiviston teos on puolestaan paremmin kirjoitettu, mutta tyylillisiltä ongelmilta ei hänenkään tekstinsä vältty. Minua häiritsivät myös puutteet Koiviston lähdeluettelossa. Parempi ratkaisu olisi ollut jättää lähdeviitteet kokonaan pois.

Vaikka arvioni kummastakin teoksesta on varsin kriittinen, ovat

uudet keskustelunavaukset työelämän nykyisistä ongelmista kuitenkin erittäin tervetulleita. Jos edes muutama yksilö tai työyhteisö onnistuu näiden teosten avulla muuttamaan toimintatapojaan terveempään suuntaan, on Merikallion ja Koiviston työ ollut vaivan arvoinen.

PASI PYÖRIÄ

KARI KOIVISTO
TUNNISTA JA TORJU
TYÖUUPUMUS
YRITYSKIRJAT 2001
269 s.

ANNUKKA MERIKALLIO
UNOHTUIKO INHIMILLISYYS?
EHKÄISE UUPUMUS
TYÖYHTEISÖSSÄ
KAUPPAKAARI 2001
148 s.

KASVATUKSEN TOLKKUA ETSIMÄSSÄ

Sosiologi Ulrich Beck on jossain yhteydessä esittänyt kärjistyksen, että pitkälle edennyt markkinayhteiskunta oikeastaan vaatiikin ihmisiltään perheettömyyttä ja suuria vapausasteita henkilökohtaisissa ihmissuhteissaan. Toisaalta taas markkinatalous ja elämän pirstaloituminen saattavat ainakin psykologisella tasolla lisätä halua hankkia omia lapsia ja sen myötä ainakin jonkinasteista pysyvyyttä, jatkuvuutta ja emotionaalista läheisyyttä. Mutta lapsen kaippuu ja lihaa ja verta oleva lapsi ovat eri asioita. Niitä mitataan täysin eri mittareilla.

Samaan aikaan yleisönosastot kukkivat vanhemmuutta, lapsia, kasvatuseriaa ym. koskevia kirjoituksia. Kaikki tuntuvat olevan näiden alueiden asiantuntijoita, eräänlaisia ihmiseksi kasvamisen meteorologeja yhteiskunta- tai onnellisuuskarttansa ääressä.

Vuosituhanne vaihteessa kirjailija Matti Mäkelä kirjoitti yhden näkökulman, esseen otsikolla ”Lapsen palvelu”. Hän näki, että kasvatuksessa roolit ovat menneet jotenkin ylösalaisin. Hän yleisti, että se, mikä aiemmin koski vain prinssejä ja prinsessoja, on nykyään lastenkasvatuksen pääsääntö. Vanhemmat näyttävät kaiken aikaa kyselevän kasvatettavilta, mitä mieltä heidän on oltava mistäkin asiasta. Muutama vuosikymmen sitten koulua käymättömät maalaisvanhemmat saattoivat hyväksyä lapsen tiuskinan ja kiukuttelun vain siksi, että lapsi osasi algebraa ja vieraita kieliä, joita he itse eivät osanneet. Lapsen ”joutavan” tiedon määrä ja laatu ei tosin välttämättä antanut vanhempia parempia eväitä ymmärtää maailmaa, elämää ja sen realiteetteja.

Niin Mäkelä kuin käsillä olevan kirjan jotkut kirjoittajat näkevät tek-

nisen kehityksen nopeuden, tietokoneet ja kännykät kriisejä tukevinä elementteinä. Ennen käsityöläinen tai maanviljelijä opetti ammatin pojalleen. Hitaasti, koska pelkkä tieto oli vasta ensimmäinen askel taidon valtiolla. Sitä seurasi tässä tapauksessa käden ja aivojen yhteistoiminta eli taito. Kolmas vaihe, joka teki mestarin, oli oikea ajoitus, odottaminen eli kärsivällisyys. Se tuntuu tyystin kadonneen meidän kasvatuskulttuuristamme, joka on silkkää ”mulle kaikki ja heti” -koodistoa ja sen mukaan toimimista.

Se korostuu yksiläpöisissä perheissä, kun sisarusten puuttuminen ei opeta tai edes muistuta jakamisen, toisen huomioon ottamisen ja pienemmistään huolehtimisen etiikkaa. Samaan aikaan aikuisilta on kadonnut vanhemmuuden auktoriteetti. Kysymys ei ole välttämättä tietoisesta valinnasta, välinpitämät-